# Поради для вагітних від керівниці маріупольської Школи матерів

https://mrpl.city/blogs/view/poradi-dlya-vagitnih-vid-kerivnitsi-mariupolskoi-shkoli-materiv

**01 квітня 2020, середа**

Автор: **Ольга Демідко (Маріуполь)**

Автор: **MRPL.CITY**

Весна видалася нелегкою не тільки для маріупольців чи загалом України. Багато країн охопила пандемія жорстокого і небезпечного коронавірусу, здатного вразити більшу частину людства. Вчені дійшли висновку, що найбільш уразлива група – це літні люди.

Однак вразливими є і діти та люди, що мають хронічні захворювання. Останнім часом у соцмережах шириться багато недостовірної інформації щодо коронавірусу та його наслідків. Один з міфів стосується впливу цієї недуги на стан вагітних та новонароджених. Саме тому я вирішила поспілкуватися з керівницею Школи матерів, що працює при Перитинальному центрі Маріуполя ***Оленою Іванівною Осіпенко***, яка дала декілька корисних порад для вагітних маріупольчанок. По-перше, вона наголосила, що слід дуже серйозно віднестися до карантинних заходів і ще більш відповідально ставитися до свого здоров'я. Наразі немає підтвердженої інформації, що у вагітної жінки, яка має COVID-19, проходить хвороба важче, ніж у будь-якої іншої дорослої людини.

**Читайте также:** *Карантин — новый вызов для спортсмена*[1]

Очікується, що велика частина вагітних, навіть якщо зараження і станеться, будуть відчувати тільки помірні симптоми грипу або застуди. Тому коронавірус не становить серйозної небезпеки для вагітних жінок, він не призводить до ускладнень під час ва-

[1] Карантин — новый вызов для спортсмена, Георгий Федоренко, mrpl.city, 31.03.2020, https://mrpl.city/blogs/view/karantin-novyj-vyzov-dlya-sportsmena

гітності, а вірус не передається новонародженому. Водночас, хоча ризики виглядають низькими, вагітні, в яких є хронічні захворювання, такі як діабет, повинні бути більш уважні. Партнерські пологи через карантин скасовані. Але Олена Іванівна підкреслює, що раніше про партнерські пологи ніхто й не знав і пологи проходили без ускладнень, тому сильно переживати з цього приводу не варто.

Оскільки Школа матерів зараз не працює Олена Іванівна підготувала декілька корисних і важливих порад для вагітних:

- 1. *Налаштуйте себе на позитив і попри всі обставини зберігайте спокій.*
- 2. *Дотримуйтеся загальних запобіжних заходів:* регулярно провітрюйте приміщення, відкривайте широко вікна, робіть вологе прибирання.
- 3. *Частіше мийте руки з милом.* Якщо знаходитеся не вдома, користуйтеся антисептиком і обробляйте ним руки, якщо немає можливості їх помити. Не торкайтеся обличчя.
- 4. *Уникайте людей з явними симптомами ГРВІ.*
- 5. *Вдома – використовуйте окремі рушник і посуд.*
- 6. *Гуляйте на свіжому повітрі!* На вулиці намагайтеся не користуватися громадським транспортом і уникайте скупчення людей.
- 7. *Носіть маску, але правильно!* Маска повинна щільно сидіти на обличчі, навколо неї не повинно бути щілин, які відкривають доступ вірусам. Для кращого прилягання можна відрегулювати медичну маску в районі носа, за допомогою вбудованого в медичну маску носового фіксатора. Не чіпайте маску брудними руками. Якщо маска одноразова – то вона одноразова. Ніколи не надягайте її повторно. Зняли – і відразу

ж викинули. Після того, як ви зняли маску – негайно вимийте руки з милом. Саморобні марлеві маски потрібно щодня прати і прасувати з обох сторін кожні дві години.

- 8. *Підберіть вітамінний комплекс*. Їжте більше сухофруктів, пийте узвар. Дуже корисною є шипшина.

- 9. *Обмежте приплив інформації*. Майбутня мати сприймає все прочитане близько до серця і нервується. Бережіть себе, і замість «зависання» на форумах краще думайте про своє щасливе майбутнє.

- 10. *Всі необхідні телефони лікарів завжди тримайте під рукою*. При появі перших симптомів коронавірусу одразу проінформуйте свого лікаря.

Наприкінці Олена Іванівна додала, що вагітність – це неймовірний і незабутній етап в житті кожної жінки і ніякі пандемії цього ніколи не змінять.

## Скріншот - Оригінал

https://mrpl.city/blogs/view/poradi-dlya-vagitnih-vid-kerivnitsi-mariupolskoi-shkoli-materiv

arks... Getting Started

mrpl•city

ВСІ НОВИНИ МАРІУПОЛЬ ДОНБАС

БЛОГИ ОЛЬГА ДЕМІДКО

# Поради для вагітних від керівниці маріупольської Школи матерів

01 квітня 2020 в 09:42

Весна видалася нелегкою не тільки для маріупольців чи загалом України. Багато країн охопила пандемія жорстокого і небезпечного коронавірусу, здатного вразити більшу частину людства. Вчені дійшли висновку, що найбільш уразлива група – це літні люди.

Однак вразливими є і діти та люди, що мають хронічні захворювання. Останнім часом у соцмережах шириться багато недостовірної інформації щодо коронавірусу та його наслідків. Один з міфів стосується впливу цієї недуги на стан вагітних та новонароджених. Саме тому я вирішила поспілкуватися з керівницею *Школи матерів*, що працює при Перитинальному центрі Маріуполя ***Оленою Іванівною Осіпенко***, яка дала декілька корисних порад для вагітних маріупольчанок. По-перше, вона наголосила, що слід дуже серйозно віднестися до карантинних заходів і ще більш відповідально ставитися до свого здоров'я. Наразі немає підтвердженої інформації, що у вагітної жінки, яка має COVID-19, проходить хвороба важче, ніж у будь-якої іншої дорослої людини.

**Читайте также:** **Карантин — новый вызов для спортсмена**

Очікується, що велика частина вагітних, навіть якщо зараження і станеться, будуть відчувати тільки помірні симптоми грипу або застуди. Тому коронавірус не становить серйозної небезпеки для вагітних жінок, він не

(1)

багато недостовірної інформації щодо коронавірусу та його наслідків. Один з міфів стосується впливу цієї недуги на стан вагітних та новонароджених. Саме тому я вирішила поспілкуватися з керівницею *Школи матерів*, що працює при Перитинальному центрі Маріуполя ***Оленою Іванівною Осіпенко***, яка дала декілька корисних порад для вагітних маріупольчанок. По-перше, вона наголосила, що слід дуже серйозно віднестися до карантинних заходів і ще більш відповідально ставитися до свого здоров'я. Наразі немає підтвердженої інформації, що у вагітної жінки, яка має COVID-19, проходить хвороба важче, ніж у будь-якої іншої дорослої людини.

**Читайте также: Карантин — новый вызов для спортсмена**

Очікується, що велика частина вагітних, навіть якщо зараження і станеться, будуть відчувати тільки помірні симптоми грипу або застуди. Тому коронавірус не становить серйозної небезпеки для вагітних жінок, він не призводить до ускладнень під час вагітності, а вірус не передається новонародженому. Водночас, хоча ризики виглядають низькими, вагітні, в яких є хронічні захворювання, такі як діабет, повинні бути більш уважні. Партнерські пологи через карантин скасовані. Але Олена Іванівна підкреслює, що раніше про партнерські пологи ніхто й не знав і пологи проходили без ускладнень, тому сильно переживати з цього приводу не варто.

Оскільки Школа матерів зараз не працює Олена Іванівна підготувала декілька корисних і важливих порад для вагітних:

*1. Налаштуйте себе на позитив і попри всі обставини зберігайте спокій.*

2. *Дотримуйтеся загальних запобіжних заходів:* регулярно провітрюйте приміщення, відкривайте широко вікна, робіть вологе прибирання.

3. *Частіше мийте руки з милом.* Якщо знаходитеся не вдома, користуйтеся антисептиком і обробляйте ним руки, якщо немає можливості їх помити. Не торкайтеся обличчя.

*4. Уникайте людей з явними симптомами ГРВІ.*

*5. Вдома – використовуйте окремі рушник і посуд.*

6. *Гуляйте на свіжому повітрі!* На вулиці намагайтеся не користуватися громадським транспортом і уникайте скупчення людей.

(2)

https://mrpl.city/blogs/view/poradi-dlya-vagitnih-vid-kerivnitsi-mariupolskoi-shkoli-materiv
›arks... Getting Started

робіть вологе прибирання.

3. *Частіше мийте руки з милом.* Якщо знаходитеся не вдома, користуйтеся антисептиком і обробляйте ним руки, якщо немає можливості їх помити. Не торкайтеся обличчя.

*4. Уникайте людей з явними симптомами ГРВІ.*

*5. Вдома – використовуйте окремі рушник і посуд.*

6. *Гуляйте на свіжому повітрі!* На вулиці намагайтеся не користуватися громадським транспортом і уникайте скупчення людей.

7. *Носіть маску, але правильно!* Маска повинна щільно сидіти на обличчі, навколо неї не повинно бути щілин, які відкривають доступ вірусам. Для кращого прилягання можна відрегулювати медичну маску в районі носа, за допомогою вбудованого в медичну маску носового фіксатора. Не чіпайте маску брудними руками. Якщо маска одноразова – то вона одноразова. Ніколи не надягайте її повторно. Зняли – і відразу ж викинули. Після того, як ви зняли маску – негайно вимийте руки з милом. Саморобні марлеві маски потрібно щодня прати і прасувати з обох сторін кожні дві години.

8. *Підберіть вітамінний комплекс.* Їжте більше сухофруктів, пийте узвар. Дуже корисною є шипшина.

9. *Обмежте приплив інформації.* Майбутня мати сприймає все прочитане близько до серця і нервується. Бережіть себе, і замість «зависання» на форумах краще думайте про своє щасливе майбутнє.

10. *Всі необхідні телефони лікарів завжди тримайте під рукою.* При появі перших симптомів коронавірусу одразу проінформуйте свого лікаря.

Наприкінці Олена Іванівна додала, що вагітність – це неймовірний і незабутній етап в житті кожної жінки і ніякі пандемії цього ніколи не змінять.

*Джерело: https://mrpl.city/*

(3)